



平成 29 年 9 月
明石小学校 保健室

ほけんだより

ほけんちくひょう
保健目標



9月9日は、救急の日。私たちがケガをすると、血をとめ、なおす「からだの力」が働きます。では、植物ではどうでしょうか？葉が切れたり、枝が折れると、一種のたんぱく質が働き、傷口をふさいで病原菌が入るのを防ぐそうです。人と同じですね。植物も痛いのでしょうか？



ケガをしたら



自分でできる応急手当

✕ やってはいけないこと

◎ やってほしいこと

すり傷

グラウンドでこけちゃった



- 傷についた砂やドロを手で強くはらう
- すぐに、ばんそうこうを貼る



- 砂やドロを、水でよく洗い流す



きり傷

カッターナイフで切っちゃった



- 血が出ていたら、なめる



- せいけつなハンカチで傷口をおさえる

しゅっけつ おお とき 出血が多い時は 病院へ



つき指

ボールが当たった



- 指をひっぱる



- 氷を入れたビニール袋などで冷やす
- となりの指とテープで固定

はれや痛みがひどい時は病院へ



さし傷

木の小さなとげがささった



- よごれた指でつまむ



- 毛抜きでつまんで抜く
- 消毒をする

抜けないときや、残ってしまったときは病院へ



さし傷

さびた釘をふんでしまった



- 家で消毒するだけ



- 病院へ行く

はしやふう 破傷風の危険があります



やけど

熱いお湯が手にかかった



- 氷を直接あてる
- すぐ薬をぬる



- すぐ水道水で冷やす

水は強くあてずにやさしく



五、

よごれた服や下着は着がえるべし



お風呂の後は、きちんとかみをかわかそう。

四、

お風呂ですみずみまで洗うべし



手を洗ったら、きれいなハンカチやタオルでふこう。

三、

手洗いはこまめにすべし



あせをそのままにしておくと、かぜをひいたり、においがしたりするよ。

二、

あせをかけたならふくべし



一、

朝は顔を洗うべし

せいけつに過ごすための五か条